

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 176
มิถุนายน 2559

ลดพุง ลดโรค ชีวิตใหม่ใน 60 วัน

60 DAY BEST OF ME



- 😊 รู้จัก 5 เทรนเนอร์ ช่วยสร้างชีวิตใหม่ใน 60 วัน
- 😊 นวัตกรรมล่าสุด จาก สสส. ลดพุง ลดโรค
- 😊 แนะนำคนสร้างสุข ผู้เอาใจเข้าแลก

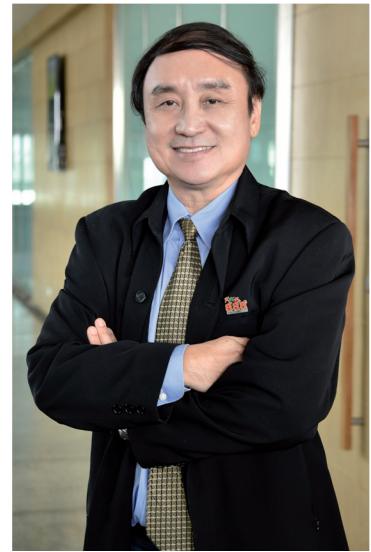


สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพเดือนมิถุนายนนี้เข้าสู่ช่วงเปลี่ยนผ่านฤดู ลมฟ้า อากาศแปรปรวน ขอให้ดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวในช่วงนี้กันด้วยนะครับ เรากำหนดสิ่งแวดล้อมภายนอกได้จำกัด แต่สร้างภูมิคุ้มกัน และปรับวิถีชีวิตตัวเองให้คำรณรักษาสุขภาพจะกันได้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

โรคภัยไข้เจ็บป้องกันได้ รวมไปถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ กลุ่มโรค NCDs ที่กำลังเป็นภัยคุกคามหลักต่อสุขภาพชาวโลกรวมถึงชาวไทย ก็สามารถป้องกันได้เช่นกัน ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังเผชิญหน้ากับอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ภาวะน้ำหนักเกิน หรือ โรคอ้วน ซึ่งมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทำให้คุณภาพชีวิตของประชากรต่ำลง

โรคหรือสภาวะอ้วน มีเหตุปัจจัยหลักมาจากพฤติกรรมการกิน และพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นสำคัญ สสส. จึงได้สนับสนุนโครงการ “ลดพุง ลดโรค” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 แล้ว โดยตัวชี้วัดสำคัญ คือ

เส้นรอบพุง ที่เป็นตัวบ่งชี้สุขภาพ หากมีไขมันในช่องท้องมาก มีรอบพุงมากก็มีความเสี่ยงต่อสุขภาพเสียมากขึ้น

การทำงานเพื่อ “ลดพุง ลดโรค” ของ สสส. และภาคีเครือข่าย ได้เน้น “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน” และ “การเพิ่มกิจกรรมทางกาย” โดยเฉพาะการหาทางเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ รวมทั้ง ความสนใจในการดูแลอาหารการกิน งดอาหารทอด อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มลงครึ่งหนึ่ง ด้วยมาตรการต่างๆ ทั้งการสื่อสารรณรงค์ การสร้างองค์รต้นแบบลดพุง การสนับสนุนนโยบายลดหวาน มัน เค็ม ทั้งในนโยบายระดับชาติ ท้องถิ่น และองค์กร เป็นต้น

ในปีสำหรับโครงการ ลดพุง ลดโรค ได้รับความร่วมมือจากบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคมเข้าร่วมทำ แอปพลิเคชัน “60DAY” ซึ่งเป็นการนำองค์ความรู้ที่ผ่านการกลั่นกรองจากนักวิชาการอย่างดี

มาบอกต่อกับกลุ่มเป้าหมายทุกๆ วันแบบไม่ซ้ำซ้อน มาเป็นตัวช่วยที่เป็นนวัตกรรมทางเทคโนโลยีอันสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของคนยุคนี้ เปรียบเสมือนมีเทรนเนอร์ส่วนตัว ที่มีคนดังต้นแบบมาช่วยกระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจให้โดยมาชวนให้มุ่งไปที่เป้าหมาย “อยากให้คนไทยมีสุขภาพดี” ตามแนวคิด “Best of me ชีวิตใหม่ใน 60 วัน” โดย สสส. เชื่อว่า จะเป็นอีกจุดเริ่มต้นหนึ่งที่ช่วยให้คนไทยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เกิดแรงบันดาลใจ สร้างวินัยในการดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างต่อเนื่องตลอดไป

หยิบโทรศัพท์มือถือของท่านขึ้นมาครับ ถึงเวลาใช้มันเพื่อสุขภาพของตัวท่านเองแล้ว มาร่วมกับคนต้นแบบที่ท่านชื่นชอบและคนไทยทั่วประเทศ กับการสร้างชีวิตใหม่ใน 60 วันข้างหน้าของเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่านครับ

คนไทยมีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 176 มิถุนายน 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

60 DAY Best of Me “ลดพุง ลดโรค ชีวิตใหม่ใน 60 วัน”

4

สุขสร้างได้

นวัตกรรมช่วยลดพุง ลดโรค

แอปพลิเคชัน “60DAY” Best of Me

10

คนสร้างสุข

เราในฐานะ “คนสร้างสุข”

14

สุขรอบบ้าน

10 นาที มีค่าแค่ไหนมาออกกำลังกาย ก็ได้ผลนะ รู้ยัง?

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

รักสุขภาพ ห่วงไกลบุญหรี่ แบบ ฟลุ๊ค จิระ

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

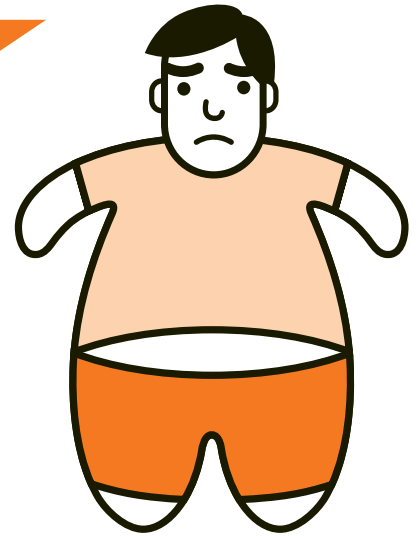
editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

คนไทย 17 ล้านคน อยู่ในข่าย อ้วน!!
1 ใน 3 ของคนไทยเป็นโรคอ้วนลงพุง

60DAY

Best of Me



“ลดพุง ลดโรค ชีวิตใหม่ใน 60 วัน”

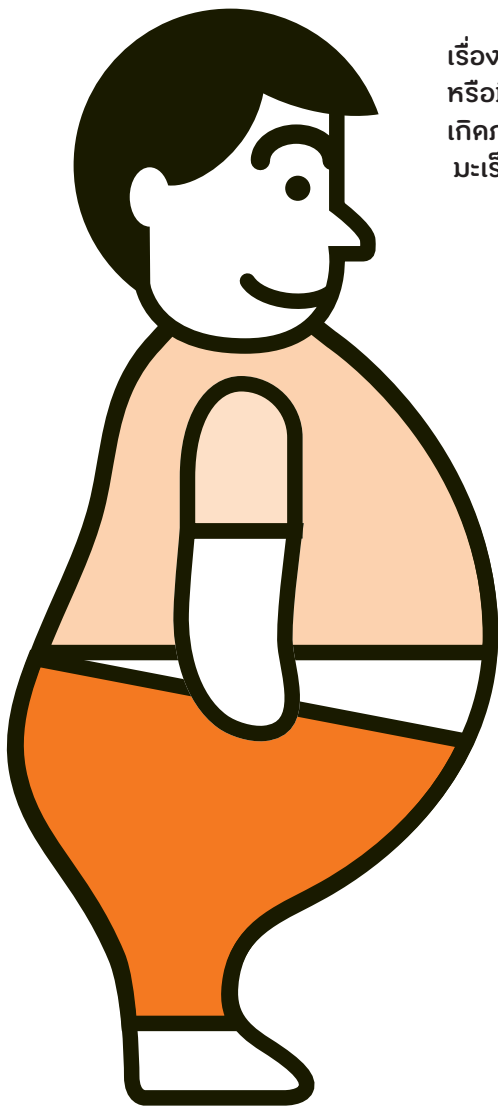
อ้วน ไม่ได้เป็นแค่คำเรียกคนเจ้าเนื้อ หรือเป็นเพียงคำล้อเลียนกัน และไม่ใช่ว่าเรื่องของการรู้สึก โดยความอ้วนที่ว่านี้ คือ การที่มีดัชนีมวลกายมากกว่ามาตรฐาน หรือมีเส้นรอบเอว หรือพุง คำนวณแล้วมากกว่าส่วนสูงหารสอง โดยหากปล่อยให้เกิดภาวะอ้วน ก็จะนำมาซึ่งโรคต่างๆ มากมาย อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง ข้อเสื่อม อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคตับ โรคปอด นิ้วในถุงน้ำดี ประจำเดือนผิดปกติ

ในทางการแพทย์ ความอ้วน จึงเป็นภาวะอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องให้ความสำคัญห่วง โดยองค์การอนามัยโลกถือว่า เป็นภาวะที่กำลังคุกคามประชากรทั่วโลก ทั้งประเทศพัฒนาและกำลังพัฒนา และจำเป็นต้องหาทางหยุดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดประชากรเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอีกมากมาย

ในส่วนของประชากรไทยเองก็มีข้อมูลที่น่าเป็นห่วง ทั้งประชากรที่อยู่ในข่ายภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากความอ้วนเป็นเหตุถึง 20,000 ราย และยังมีประชากรอีกจำนวนมากที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรัง ที่ต้องกินยาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งก็เริ่มมาจากความอ้วนเช่นกัน

สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น มาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมนั่งเฉยไร้กิจกรรมทางกาย แต่ละปีประชากรโลก 35 ล้านคน ต้องเสียชีวิตไปเพราะโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมข้างต้นที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล โซเดียมสูง เมื่อบวกกับการมีพฤติกรรมนั่งเฉย การไม่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เมื่อเราเอาพลังงานเข้ามากกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้เผาผลาญพลังงานไม่หมดในที่สุดก็เกิดการสะสมที่สะสมและกลายเป็นโรคอ้วน โรคภัยถามหาในที่สุด

การควบคุมน้ำหนักและมีรูปร่างที่ดีทำได้ไม่ยาก เชื่อว่าทุกคนทราบกันดีอยู่แล้วว่าอะไรที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดความอ้วนขึ้น นั่นก็คือ อาหาร และการออกกำลังกาย





อาหาร ที่ดีต่อสุขภาพ แคร์ประทานอาหาร 3 มื้อ ให้ครบ 5 หมู่ แบ่งสัดส่วนการรับประทานให้เหมาะสม โดยเน้นผัก ผลไม้ ให้ได้ปริมาณที่เพียงพอ อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน ควบคุมอาหารประเภท ไขมัน แป้ง น้ำตาล โซเดียมสูง หลีกเลี่ยงการปรุงด้วยวิธี ผัด ทอด อย่าง

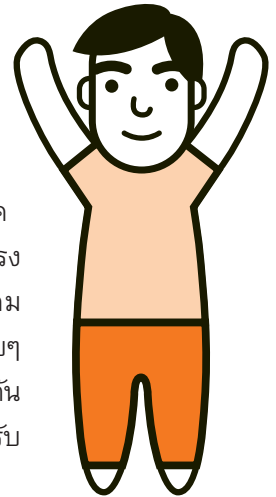


ออกกำลังกาย เริ่มจากการเพิ่มการขยับร่างกายระหว่างวัน อย่างนั่งนิ่งๆ เป็นเวลานาน ออกกำลังกายด้วยการเดิน-ขึ้นบันไดบ้าง เพื่อสุขภาพของตัวเองด้วยการหาหรือกิจกรรมที่ชอบทำอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

ผลการวิจัยจากต่างประเทศพบว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนั่งดูทีวี เรียนหนังสือ หรือทำงาน เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งทางการแพทย์ยังพบว่าเป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้อย่างชัดเจน

ตลอดเวลากว่า 14 ปีที่ผ่านมา สสส. เป็นส่วนหนึ่งที่ยพยายามขยายความเข้าใจให้คนไทยหันมาตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และในปีนี้ สสส. ก็ได้รับความร่วมมือจากบุคคลที่จะมาร่วมสร้างแรงบันดาลใจ ทำทนายให้คนไทยหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในโครงการ “ลดทวงลดโรค ชีวิตใหม่ใน 60 วัน” ด้วยเครื่องมือ คือ แอปพลิเคชัน

“60DAY” ที่จะป็นศูนย์กลาง การแลกเปลี่ยนข้อมูล การเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนไทย ให้ความรู้เรื่องโภชนาการอาหาร เทคนิคการออกกำลังกาย และกระตุ้นให้แรงบันดาลใจในรูปแบบเครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่มีทั้งคนดัง และเพื่อนรอบๆ ตัวของผู้ใช้ที่จะร่วมทำภารกิจไปด้วยกัน ตลอด 60 วัน เพื่อหวังให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืนตลอดไป



แอปพลิเคชัน “60DAY”

เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างแรงบันดาลใจของผู้ที่อยากเปลี่ยนตัวเองให้ได้พบกับสุขภาพที่ดี โดย สสส. ได้ร่วมมือกับ บริษัท วู้ดดี เวิลด์ จำกัด นำโดย คุณวุฒิชัย มลิณทจินดา หรือวู้ดดี พิธีกรและผู้ผลิตรายการชื่อดัง ที่สร้างความฮือฮาด้วยการลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองให้แข็งแรง จนทำให้คนในวงการบันเทิงหันมาให้ความสนใจและปฏิบัติตาม รวมทั้งประชาชนจำนวนมากที่ได้เห็นและกลายเป็นจุดสร้างแรงบันดาลใจให้อยากเปลี่ยนตัวเองตามบ้างเช่นกัน

การสร้างแอปพลิเคชัน “60DAY” ไม่เหมือนแอปพลิเคชันช่วยออกกำลังกายที่มีอยู่ทั่วไป เพราะเปรียบเสมือนเทรนเนอร์ส่วนตัว ที่มีคนดังเป็นแรงบันดาลใจของใครหลายๆ คนมาช่วยและท้าทาย โดย คุณสุพัฒน์ฯ สอนดำริห์ ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้อธิบายถึงนวัตกรรมช่วยลดทวง ลดโรคครั้งนี้ว่า แอปพลิเคชัน “60DAY” เป็นการสร้างวิธีการส่งผ่านองค์ความรู้ตามหลักวิชาการไปถึงประชาชนด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ตามลักษณะวิถีชีวิตของคนยุคนี้ พร้อมๆ กับการกระตุ้นพฤติกรรม การสร้างแรงบันดาลใจ ด้วยบุคคลที่เป็นที่รู้จักในสังคม

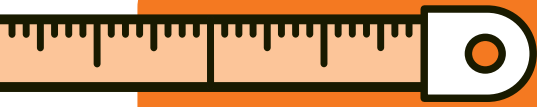
“แอปพลิเคชันนี้ จะมีความเคลื่อนไหวตลอด 60 วัน มีข้อมูลใหม่ๆ พร้อมเสริมทุกวัน ทั้งเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย และเป็นคอมมูนิตีแห่งใหม่ ให้คนที่รักสุขภาพร่วมแชร์ประสบการณ์ และท้าทายให้เพื่อนมาสนุกกับการสร้างสุขภาพด้วยกัน และหวังว่าจะกลายเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมไปอย่างต่อเนื่อง”

สำหรับ 5 เทรนเนอร์ ในแอปพลิเคชัน คือ วู้ดดี พิธีกรและผู้ผลิตรายการ, กาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ พิธีกรคนดัง ฟาโตะ พิงอุดม เทรนเนอร์ชื่อดัง, เมจิ อโณมา สปอร์ตเกิ้ล และหนูเหม่ม สุริวิภา กุลตังวัฒนา พิธีกรอารมณ์ดีที่หันมาเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างจริงจัง

5 เทรนเนอร์ ได้ถูกคัดเลือก มาจาก 5 คาแรคเตอร์ เช่น “ฟาโตะ-เมจิ” จะถือเป็นสายแข็งฮาร์ดคอร์ ซึ่งกลุ่มนี้เหมาะกับคนที่หุ่นดีอยู่แล้ว ออกกำลังกายเป็นประจำ แล้วอยากมี Six-Pack หรือกลุ่มของ “วู้ดดี-กาละแมร์” จะเป็นคาแรคเตอร์ที่มีความแอ็กทีฟ แต่เป้าหมายอาจไม่ได้อยากมีกล้ามเนื้อ หรือ Six-Pack แค่อยากดูแลสุขภาพเพื่อให้ฉันรู้สึกดี ดูดีกับตัวเอง ไม่อึดอัด แต่ก็มีความจริงจังในการปฏิบัติต่อเนื่องเป็นประจำ ไม่ได้ทำเล่นๆ ขณะที่กลุ่มสุดท้าย “หนูเหม่ม” จะเป็นบทบาทพิสูจน์ว่าไม่ว่าจะเป็นใครคุณก็สามารถดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีขึ้นได้

ได้เวลาในการทำทนายตัวเอง คุณพร้อมที่จะมีสุขภาพดีหรือยัง!

วิธีการวัดเส้นรอบพุง ยืนเท้า 2 ข้างห่างกัน ประมาณ 10 เซนติเมตร ใช้สายวัด วัดรอบพุง โดยวัดผ่านสะดือ วัดในช่วง หายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

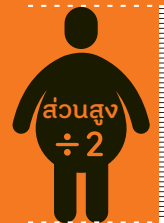


ง่ายๆ แค่วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ) ถ้าเกิน ส่วนสูงหารสอง คุณก็ตกอยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง” แล้ว

อ้วนลงพุง =



มากกว่า



*หากคุณมีความดันโลหิตสูง, น้ำตาลในเลือดสูง หรือระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง คุณกำลังเสี่ยงเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

ตัวอย่าง : ถ้าสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน $160/2 = 80$ ซม.

เหล่าเทรนเนอร์ผู้ส



วุฒิตี วุฒิธร มิลินทจินดา พิธีกรและผู้ผลิตรายการชื่อดัง

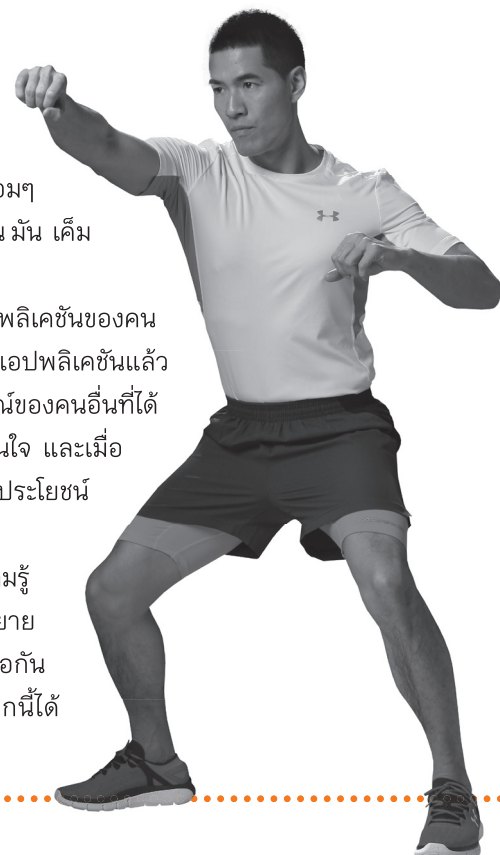
ทำไมถึงอยากเปลี่ยนตัวเองและคนอื่นในการสร้างสุขภาพ?

“ผมเป็นเด็กอ้วน เป็นคนอ้วนมาตั้งแต่เด็ก และถูกเพื่อนล้อบ่อยๆ มาก่อน ที่ลูกขึ้นเปลี่ยนตัวเองก็เพราะอยากมีสุขภาพที่แข็งแรง เริ่มจากควบคุมน้ำหนัก ด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง ลดอาหารทอด คุมอาหารจำพวกแป้ง ก็เริ่มน้ำหนักลดกลับมาใส่เสื้อผ้าที่ใส่ไม่ได้ ได้อีกครั้ง จากนั้นก็กลับไปมองที่ความผิของตัวเองว่า สักวันอยากเป็นนายแบบ อยากเห็นหุ่นตัวเองที่ดีที่สุดว่าจะเป็นอย่างไร จึงเริ่มหันมาฟิตร่างกายไปอีกระดับด้วยการสร้างกล้ามเนื้อ เล่นเวท คุมอาหารอย่างจริงจังและทำตัวเองว่าจะทำได้หรือไม่”

“วุฒิตี มีปัญหาหนึ่งว่า ชีวิตหนึ่งต้องใช้ให้สุด เมื่อทำได้ก็เห็นว่าคนอื่นฯ เริ่มหันมาสนใจในสิ่งที่เราทำ ได้จากที่เราสร้างแรงบันดาลใจด้วยการมองตัวเองในกระจก แล้วบอกกับตัวเอง ทำหายตัวเองแล้วลุกขึ้นมาทำ ก็เลยอยากส่งแรงบันดาลใจไปถึงคนอื่นๆ ซึ่งการส่งต่อผ่านแอปพลิเคชัน เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนจำนวนมากทั้งประเทศไปพร้อมๆ กันได้ในครั้งเดียว ซึ่งแอปพลิเคชัน ก็เป็นสิ่งที่แปลความหมายจากหลักวิชาการให้ลดทอน มัน เค็ม และออกกำลังกาย และส่งต่อด้วยผู้สร้างแรงบันดาลใจที่พิสูจน์ตัวเองแล้ว”

“ความแตกต่างของแอปพลิเคชัน 6ODAY คือ เป็นแอปพลิเคชันที่เป็นโซเชียล แอปพลิเคชันของคนที่มีจุดหมายเดียวกัน คือ อยากทำให้ตัวเองมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีหุ่นที่ดี เมื่อใช้แอปพลิเคชันแล้ว นอกจากจะได้ความรู้ เทคนิคในการดูแลตัวเอง ก็ยังได้แลกเปลี่ยน และเรียนรู้ประสบการณ์ของคนอื่นที่ได้ลงมือทำ วุฒิตี เชื่อว่า พื้นฐานคนเราสามารถจัดการกับน้ำหนักได้ ก็จะกลายเป็นคนที่มั่นใจ และเมื่อมั่นใจ อะไรก็เป็นไปได้ ทำให้เกิดความมั่นใจในทุกเรื่องที่จะทำ ซึ่งก็จะสะท้อนกลับมาที่ผลประโยชน์ของประเทศ เมื่อมีประชากรที่ทำอะไรก็สำเร็จ ก็มั่นใจ”

“การเข้ามาร่วมงานกับ สสส. ในครั้งนี้ทำให้เกิดการบูรณาการทำงานระหว่างองค์ความรู้ และผู้สร้างแรงบันดาลใจ มีไอเดียการทำงานที่ประสานกันเพื่อทำให้เกิดการทำงานที่ขยายสู่ระดับมหภาค เกิดการทำงานอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงสื่อต่างๆ คนทำงานมีอาชีพร่วมมือกันทำให้เกิดพลังในการทำงานขึ้น อะไรที่มันใหญ่ก็จะเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างบนโลกนี้ได้ มันสร้างพลังมากกว่า”



3 อ. อย่าลืม !



อ.อาหาร ควบคุมน้ำหนักด้วยการรับประทานให้ครบ 5 หมู่ อย่าอดอาหาร รับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ น้ำดื่มให้เพียงพอ ลดอาหารไขมันสูง อาหารทอด ผลไม้รสหวานจัด อาหารรสเค็มจัด โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป พยายามเลือกรับประทานอาหารปรุงสดใหม่



อ.ออกกำลังกาย เพิ่มการเคลื่อนไหวระหว่างวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ออกกำลังกายระดับหนักสลับเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ออกกำลังกายประเภทเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น



อ.อารมณ์ การลดน้ำหนักในช่วงแรก จะยังติดพฤติกรรมเดิมๆ เช่น การกินหวานๆ กินจุจิกบ่อยๆ ที่อาจทำงานชินกลายเป็นนิสัย ถ้าจะลดเล็กลงก็อาจทำให้หงุดหงิดในบางครั้ง ต้องหากิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ดีแจ่มใส และหาอาหารว่างที่ไม่หวานจัดมาทดแทน เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายในการมีสุขภาพดีได้ในที่สุด

สร้างแรงบันดาลใจ



กัลยาณิศา พิชรศรี เบญจมาศ พิธีกร ผู้ประกาศชื่อดัง
แอปพลิเคชันจะเปลี่ยนเราเป็นคนใหม่อย่างไร?

“แอปพลิเคชัน จะเหมือนผู้ช่วยที่บอกว่า ควรทานอะไรยังไง การออกกำลังกายแบบไหน ทำไหน ที่สามารถดูแล้วทำตามได้ ซึ่งความจริงแล้วการออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่ไม่ได้ซับซ้อนวุ่นวาย เพียงแต่ แต่ละคนจะมีวิธีที่สะดวกต่างกัน ถ้าสะดวกวิธีที่ส่วนก็สามารถทำได้ หรือ ไม่รู้จะออกกำลังกายแบบไหน ทานอย่างไร ก็สามารถดูจากแอปพลิเคชันแบบนี้ได้ ซึ่งแอปพลิเคชันเป็นแค่จุดเริ่มต้น เป็นการสร้างเสริมวินัยให้กับคนมากกว่า เพราะถ้าคนมีวินัยจะทำอะไรก็ประสบความสำเร็จในชีวิต รวมทั้งการดูแลสุขภาพ และรูปร่างของตัวเองด้วย จึงต้องหันกลับมาดูตัวเองว่าจะยอมแพ้สักกี่ครั้ง จะเอาจริงได้หรือยัง”

“อย่างตัวเอง ปกติเป็นคนที่ไม่ดูแลสุขภาพตัวเองอย่างเต็มที่ตลอด ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรือ อาหารการกิน ซึ่งทางผู้จัดงานเห็นว่า เรารู้จักการกินอาหารดี ดูแลตัวเองดี ก็เลยอยากชวนมาทำให้คนไทยสุขภาพดีรูปร่างดีด้วยกัน และเห็นว่าเราสามารถแบ่งปันบอกเล่าเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ได้ โดยผู้ที่ใช้แอปพลิเคชันนี้ จะสามารถเลือกเทรนเนอร์แต่ละคนในแบบที่ชอบ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีวิธีที่สามารถทำตามได้ ไม่ได้มีวิธีแปลกประหลาดอะไร มีอยู่สองอย่างเท่านั้น คือ การออกกำลังกาย และอาหารการกิน ขอแค่มีวินัย และตั้งใจก็อยากจะมีรูปร่างและมีสุขภาพที่ดีเท่านั้นเอง”

“ส่วนตัวแล้ว ไม่มีสูตรอะไรในการดูแลตัวเอง แค่กินอาหารที่มีประโยชน์ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว กินอะไรแล้วดีต่อตัวเอง โดยที่ไม่ต้องรู้ว่ากินอะไรก็เคลอรี่ หรือว่าต้องชั่งตวงวัด หรือมีสูตร 3 วัน 7 วัน มันต้องทำแบบนี้ทุกวัน ทำไปเรื่อยๆ ทำเป็นไลฟ์สไตล์ ทำเป็นชีวิตของเรา ไม่มีว่าทำ 3 เดือนพอผอมแล้วเลิกทำ เพราะพอเลิกทำก็กลับมา

อ้วนเหมือนเดิม หลักคือใช้ชีวิตให้ง่ายๆ ใช้ชีวิตไม่ต้องคิดมาก แค่ว่า กินอะไรแล้วมีประโยชน์ กินอะไรแล้วมันเป็นโทษ กินอะไรแล้วมันจะอ้วน กินแล้วจะส่งผลยังไง ถ้าอยากมีสุขภาพดี รูปร่างดี ก็ต้องลงมือทำ แอปพลิเคชัน 60DAY จะเป็นเหมือนเทรนเนอร์คอยช่วยบอก ช่วยเตือน เป็นช่องทางหนึ่งที่เหมือนเป็นพี่เลี้ยง”





ฟ้าใส พังอุคม เทรนเนอร์มืออาชีพ

ทำไมต้องใช้เวลา 60 วันในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง?

“การตั้งเป้าหมาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนตัวเองในเรื่องของสุขภาพรูปร่างนั้น ถ้ากำหนดเวลาของเป้าหมายมากเกินไป เช่น จะลดความอ้วนใน 365 วัน จะทำให้เกิดข้ออ้างมากมายจนในที่สุดก็ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ และล้มเลิกไปในที่สุด ซึ่งระยะเวลา 60 วัน เป็นช่วงเวลาที่ไม่นานเกินไป หรือน้อยเกินไป และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เห็นผลได้ชัด และกลายเป็นแรงบันดาลใจที่จะทำต่อไป”

“ประโยชน์ของการใช้แอปพลิเคชัน สำหรับคนไม่เคยทำอะไรแบบนี้เลย ก็ถือว่ามีประโยชน์มาก เพราะจะได้ทราบเรื่องที่ต้องทำ ที่เป็นพื้นฐาน เช่น อาหารเช้า ไร้อาหารกลางวัน หรือ สาเหตุที่ควรทานสิ่งนี้ ช่วงเวลานั้นเป็นเพราะอะไร หรือทำออกกำลังกาย ก็ไม่ได้เป็นท่าที่ยากและบางครั้งก็อาจจะง่ายมากจนมองข้ามไป สำหรับคนที่มีพื้นฐานมีความรู้อยู่บ้าง ก็จะได้รู้ชัดๆ ว่า อะไรถูก อะไรผิด ง่ายๆ ก็คือ ทั้งมือใหม่ และไม่ใช่ใหม่ ก็สามารถใช้อุปกรณ์นี้ได้โดยแอปพลิเคชันถูกดีไซน์มาว่า ถ้าคลิกที่ฟังก์ชันง่ายๆ บ่อยๆ ก็แปลว่า ผู้ใช้เป็นมือใหม่ แต่ถ้าคลิกหมวดที่ยากขึ้น ก็จะทราบว่า เป็นคนมีประสบการณ์ ก็จะส่งภารกิจที่เหมาะสมมาให้ โดยจะเริ่มเพิ่มความยากขึ้นช้าๆ ”

“60DAY เป็นแอปฯ ที่มีหลายระดับ แต่ไม่ว่าประสบการณ์ไหนผู้ใช้ก็จะสามารถทำได้ ถ้าต้องการเข้มข้นหน่อย ก็จะเป็นเทรนเนอร์ ฟ้าใส หรือเมจิ โดยจะเป็นการเล่นเวทเทรนนิ่ง แต่จะเฉลี่ยให้เกิดความหลากหลาย ถ้าง่ายหน่อยก็จะเป็นเทรนเนอร์พี่หนูหม่อม ซึ่งท่าก็จะเหมาะกับคนที่มีน้ำหนักตัวมากหน่อย เช่น โยคะเบาๆ หรือการกระโดด ที่ไม่ทำให้เจ็บ หรือถ้าเป็นฟู้ดดี หรือฟิตเนสแมร์ ก็จะเป็นท่าที่ทุกคนสามารถทำได้ หมายความว่า ไม่ว่าจะมีประสบการณ์แบบไหน ก็สามารถเข้ามาเลือกออกกำลังกายได้ทั้งนั้น”

“แอปฯ นี้ เรียกได้ว่า ไม่ว่าใครก็ทำได้ คุณแทบไม่ต้องเตรียมตัวอะไร เริ่มโหลดมาก็เล่นได้เลย ตามประสบการณ์ของตัวเอง ไม่ว่าวันไหนว่างก็สามารถสลับหน้าท่าต่างๆ ได้ 80-90% ก็สามารถทำที่บ้านได้ แค่คุณมีใจที่จะมีสุขภาพดี และหุ่นดีขึ้น แค่นี้ก็โหลดมาใช้และทำตามได้”



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สสส. โดยฝ่ายสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม ภายใต้แผนสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาพะ ทำหน้าที่วางแผนกลยุทธ์และออกแบบแผนงานการตลาด พร้อมกลไกสนับสนุนสร้างการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนในสังคม ด้วยการสื่อสารณรงค์สร้างตระหนัก และความเข้าใจ ประเด็นสุขภาพะในวงกว้าง โดยการสร้างสรรค์สื่อประเภทต่างๆ มีภาพยนตร์โฆษณาที่กระตุ้นการรับรู้ซึ่งเป็นที่จดจำหลายต่อหลายเรื่อง เพื่อมุ่งหวังเสริมสร้างทัศนคติและพฤติกรรมเชิงบวก ให้กลายเป็นค่านิยมและเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีวิถีสุขภาพะที่ดี เช่น การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือกลุ่มโรค NCDs ซึ่งเกิดจากพฤติกรรม ผ่านโครงการ “ลดพุง ลดโรค”

ในปี 2559 สสส. ยังคงมุ่งมั่นต่อยอด โครงการลดพุง ลดโรค ในรูปแบบที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่มากขึ้น ได้กำหนดเป้าหมาย และวางยุทธศาสตร์ที่ชัดเจนในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดี โดยบูรณาการการทำงานร่วมกับสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ ซึ่งดูแลแผนอาหารเพื่อสุขภาพะ และแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่มีเป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพะให้คนไทยมีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

ลดพุง ลดโรค
ชีวิตใหม่ใน **60** วัน
60 DAY BEST OF ME



เมจิ โอนมา ศรัณย์ศิขริน สาวหุ่นดีที่หันมาเอาดีด้านออกกำลังกายและให้ความรู้ด้านอาหาร แอปพลิเคชันนี้มีจุดเด่นอย่างไร?

“จุดเด่น คือ นอกจากให้ความรู้เรื่องอาหาร และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ยังได้นำเรื่อง แรงบันดาลใจมาเสริมเข้าไปในแอปฯ นี้ เมจิมั่นใจว่า การที่เราออกกำลังกายให้บรรลุได้ 1.ต้องกินอาหารที่ดี 2.ต้องออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นเรื่องที่แทบจะทุกคนได้พูดถึง แต่บางทีคนเราก็ต้องการกำลังใจมากๆ โดยเฉพาะเมื่อคนที่เขาชอบมาเป็นกำลังใจให้เขาทุกวัน เหมือนกับแอปฯ สสส. จะมาคอยบอกคอยเตือนเหมือนคนมากระชับข้างๆ และมาคอยกระตุ้น บางทีเราหมดแรงหมดกำลังใจ พอเราหันไปดูแอปพลิเคชันคนนี้ เราติดตามเขาอยู่ เราชอบเขา เป็นแฟนคลับ ก็จะทำให้รู้สึกมีกำลังใจ นอกจากความรู้ที่ได้จากแอปฯ นี้ ยังส่งผลด้านจิตใจด้วย ซึ่งตัวเองก็เป็นคนที่ชอบให้กำลังใจคนอื่นฯ ในการออกกำลังกายเช่นกัน”

“สำหรับการเป็นเทรนเนอร์ครั้งนี้ ผู้ที่เลือกทำตาม เมจิ ทุกคนจะไม่มีสิทธิ์เสี่ยงข้ออ้างใดๆ ทั้งสิ้นในการออกกำลังกาย เพราะลักษณะการออกกำลังกายของ เมจิ จะใช้ตัวล้วนๆ ไม่มีอุปกรณ์ใดๆ เลย ซึ่งเป็นท่าที่เมจิคิดขึ้นมา 50 กว่าท่า โดยเป็นท่าที่จะตัดปัญหาของคนที่อ้างว่า 1.ไม่มีเวลา 2.ไม่มีสนามวิ่งรอบบ้าน หรือ บางคนอยู่พาร์ทเมนต์เล็กๆ ไม่มีที่วิ่ง เพราะฉะนั้น ท่าที่จะตัดข้ออ้างอย่างนี้ออกได้เลย สิ่งที่มีคือ ร่างกาย และแรงของเธอ เพราะฉะนั้นเธอจะอยู่ในพาร์ทเมนต์ถ้ามีที่นอนแสดงว่าจะมีที่ออกกำลังกาย โดยท่าที่จะใช้น้ำหนักของตัวเองล้วนๆ และได้ทั้งความเหนื่อย ทั้งการเบิร์นในเวลาเดียวกันได้ทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งการเน้นเฉพาะส่วนของร่างกาย ที่สำคัญเหมาะสำหรับคนที่อยากออกกำลังกายแนวแอตวามซ์ และยังเป็นการเผาผลาญพลังงานที่สูงขึ้น”

“อย่างน้อยการใช้แอปฯ นี้ ผู้ใช้จะมีความรู้ในการรับประทานและการออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนจะมากหรือน้อยก็อยู่กับผู้ใช้อย่างน้อยก่อนที่จะสร้างหุ่นดีได้ ก็ต้องรู้จักการกินและการสร้างวินัยของตัวเองให้ได้อีก่อน ซึ่ง แอปฯ เหมาะกับประชาชนทุกวัย สามารถทำได้ทุกวัน เพราะมีทั้งแบบเบาๆ ปานกลาง ขึ้นสูง แต่ที่แน่ๆ ทุกคนจะได้ความรู้ต่อยอดตัวเองว่าต้องทำอะไร เพราะแอปฯ พยายามทำออกมาให้ง่ายที่สุด อิงลักษณะพฤติกรรมของคนในยุคเทคโนโลยีที่ใช้สมาร์ทโฟน”

“ส่วนจะใช้ประโยชน์ได้มากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับวินัย ความตั้งใจของผู้ใช้ ถ้าไม่ใส่ใจผัดวันประกันพรุ่งต่อให้มีแอปฯ มีเทรนเนอร์ แอปฯ ก็จะไม่มีความค่าอะไร เพราะแอปฯ เปรียบเสมือนการตกปลา เราจะให้อุปกรณ์ตกปลา แค่คุณเอาอุปกรณ์ตกปลาแล้วไปหาแหล่งน้ำ และฝึกซ้อมเรียนรู้ในการโยนเบ็ดเอาเอง”



📷 ภาพถ่ายเหล่าเทรนเนอร์โดย : นายยอดชาย อดกลั่น



จากกรณีคอลัมน์สุขประจำฉบับ

เรื่อง รู้กันไม่เป็นเหยื่อ

ฉบับที่ 173 เดือนมีนาคม 2559

ได้มีการนำข้อมูลอินโฟกราฟฟิก Single Window จากแผนงานพัฒนาวิชาการและกลไกคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ซึ่งจัดทำโดยนิตรสาร way มาใช้ โดยเกิดความผิดพลาดทางเทคนิคด้านการจัดพิมพ์ทำให้ที่มาไม่ชัดเจน ทางกองบรรณาธิการ ต้องขออภัยอย่างสูง ณ ที่นี้

นวัตกรรมช่วยลดพุง ลดโรค แอปพลิเคชัน “60DAY” Best of Me

ไม่ว่าจะเป็นคนรุ่นใหม่ หรือคนรุ่นใหญ่ หลากๆ คน ใช้สมาร์ทโฟน มาเป็นผู้ช่วยในเกือบทุกเรื่อง ไม่เว้นกระทั่ง เรื่องสุขภาพ ที่แค่มีสมาร์ทโฟนก็สามารถจะช่วยให้คุณ “ลดพุง ลดโรค” ได้



แคมเปญ “ลดพุง ลดโรค” เริ่มสื่อสารรณรงค์ให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ประชาชน เพื่อสร้างการตระหนักรู้ถึงอันตราย ของโรคอ้วนลงพุง พร้อมนำเสนอทางแก้ปัญหา ด้วย “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน” และ “การเพิ่มกิจกรรม ทางกาย” ให้มากขึ้น มาตั้งแต่ปี 2556 และต่อเนื่องมา ะยะที่ 2 ปี 2557

ในปี 2559 สสส. ยังคงมุ่งมั่นต่อยอด แคมเปญรณรงค์ “ลดพุง ลดโรค” ในรูปแบบที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ มากขึ้น โดยได้กำหนดเป้าหมาย และวางยุทธศาสตร์ที่ชัดเจน ในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพที่ดี ร่วมกับ บริษัท วู้ดดี เวลด์ จำกัด และบริษัท ซีพี-เมจิ จำกัด พัฒนา แอปพลิเคชัน “60DAY” ภายใต้คอนเซ็ปต์ “60 Day Best of Me” หรือลดพุง ลดโรค ชีวิตใหม่ใน 60 วัน

การพัฒนาแคมเปญนอกจากดึง Influencer หรือผู้จุด ประกายแรงบันดาลใจให้ผู้คนในสังคมมาเข้าร่วม เป็นเทรนเนอร์ ยังได้พัฒนาเครื่องมือเป็นนวัตกรรมใหม่ เพื่อจะสื่อสารให้ตรง กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการดูแลตัวเอง ปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิด สุขภาพที่ดี ผ่านแอปพลิเคชัน “60DAY” ที่ถูกออกแบบมาให้ เหมาะสมกับคนเกือบทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่หัดดูแลตัวเอง หรือคนที่รู้จักการดูแลตัวเองมาบ้างแล้วแต่ก็ยังไม่มั่นใจว่า ความเชื่อที่ทำอยู่ผิดหรือถูกอย่างไร



แอปพลิเคชัน “60DAY” จึงเป็นเครื่องมือ

ส่งผ่านความรู้ตามหลักวิชาการ โดย สสส. ทีมนักวิชาการ นักโภชนาการ โค้ชเพาะกายทีมชาติ และเทรนเนอร์ ทั้ง 5 คน ร่วมกันพัฒนา แอปให้ง่ายต่อผู้รับสาร และให้ Influencer มาเป็นเทรนเนอร์ส่วนตัวแบบใกล้ชิด

ตัวต่อตัว มีทั้งคลิป ทั้งภาพนิ่ง และข้อความให้กำลังใจ ผู้ใช้สามารถเลือกรูปแบบที่ถนัด ทำตามได้อย่างง่ายดาย และด้วยรูปแบบที่เน้นความเป็นแอปพลิเคชันโซเชียล จึงกลายเป็นเหมือนแหล่งรวมเพื่อนที่มีเป้าหมายในการสร้างสุขภาพที่ดีไปด้วยกัน

เริ่มที่ 60 วัน กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารักกินและการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อจบปฏิบัติการนี้ผู้ที่ทำได้อย่างต่อเนื่องก็จะได้พบกับ ชีวิตใหม่ ที่เป็น Best of Me ของตัวเองในที่สุด

รูปแบบการใช้งานของแอปพลิเคชันก็ง่าย โดยสามารถดาวน์โหลดได้จากทั้งในระบบ Android และ iOS เมื่อดาวน์โหลดแอปฯ มาแล้ว ก็จะเข้าสู่การ Login ด้วยบัญชี Facebook เพื่อจะทำให้ผู้ใช้ได้สนุกและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ดูแลตัวเองไปพร้อมๆ กับเพื่อนในกลุ่ม หรือ เพื่อนในสังคมของ “60DAY” ที่จะแข็งแกร่งไปด้วยกัน



เมื่อเริ่มเข้าสู่ภารกิจ ก็จะมีส่วนให้เลือกหลักๆ คือ เรื่องอาหารการกิน และการออกกำลังกาย

ในส่วนของอาหารก็จะมีโปรแกรมให้เลือก

Smart Food คือ อาหารที่ดีต่อสุขภาพและสามารถหากินได้ง่ายๆ จะมีจัดเป็นเมนูให้เลือก อาหารก็เป็นอาหารที่หลายคนกินในชีวิตประจำวันแต่เพิ่มเคล็ดลับง่ายๆ ให้มีนั้นดีต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น กระเพราไก่ ก็ใส่เกลือเล็กน้อย พร้อมคำแนะนำ ควรใส่น้ำมันพืชแต่น้อย และไม่ทานส่วนหนัง เป็นต้น

Super Food คือ อาหารที่คุณสามารถทำเองเพื่อควบคุมให้ได้ผลลัพธ์ที่สูงสุด พร้อมเคล็ดลับที่จะเปลี่ยนเป็นเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้มากขึ้นไปอีก เช่น เมนู ข้าวกล้องไข่พะโล้ พร้อมคำแนะนำ ข้าวกล้อง 1 ทัพพี ไม่ทานหมูสามชั้น แยกข้าวกับกับข้าว ไม่ราดน้ำจิ้ม เป็นต้น

ตลอด 60 วัน ผู้ใช้ก็จะได้พบกับเมนูแนะนำที่หลากหลาย พร้อมรายละเอียดของคุณค่าทางอาหารแต่ละเมนูไปพร้อมๆ กัน

มาถึงส่วนการออกกำลังกาย คุณจะได้พบกับรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย สามารถเลือกได้ตามความต้องการ แอปพลิเคชัน จะแบ่งเมนูเป็น

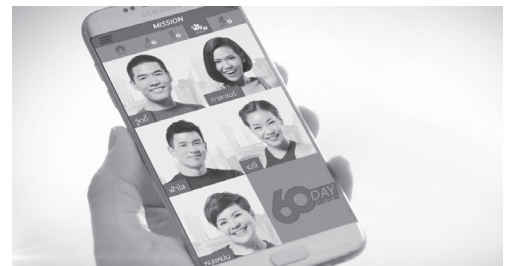
การเบิร์น เป็นวิธีการเบิร์นไขมันที่ทำได้ง่ายๆ เพียงแค่เดิน และจะมีการจัดแบ่งโปรแกรมเป็นสามระดับ คือ แบบปกติ แบบเร็ว แบบเร็วที่สุด และมีเวลาการทำที่เหมาะสมไว้ ให้สามารถทำได้อย่างปลอดภัยไม่ว่าจะ



เดินบนลู่วิ่ง หรือเดินที่ไหนๆ แค่ผู้ใช้เดินตามระดับที่แอปพลิเคชันแนะนำ ทั้งความเร็ว และเวลาตามที่โปรแกรมแนะนำ ซึ่งระดับความเร็วและเวลาในการเดินที่แตกต่างกัน ก็จะช่วยให้ร่างกายเบิร์นไขมันได้อย่างเหลือเชื่อ

การสร้างกล้ามเนื้อ ผู้ใช้สามารถเลือกเทรนเนอร์ ที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยเทรนเนอร์แต่ละคนจะแนะนำการออกกำลังกายอย่างละเอียดทั้งในรูปแบบภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ในท่าที่มีระดับความยากง่าย แต่เป็นวิธีที่ถูกต้องปลอดภัย สอดแทรกด้วยเคล็ดลับในการสร้างกล้ามเนื้อแบบที่ถูกต้อง

ผู้ใช้งานสามารถติดตามเทรนเนอร์ทั้ง 5 คน ได้ตลอด 60 วัน และยังเข้ามาหาแรงบันดาลใจจากทั้งเทรนเนอร์ที่ติดตาม และผู้ใช้ 60DAY ซึ่งจะแบ่งปันภาพถ่าย วิดีโอ และเรื่องราวประสบการณ์ของตัวเองบนแอปพลิเคชัน 60DAY



แน่นอนว่า อารมณ์ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการควบคุมน้ำหนัก การมีอารมณ์เบิกบาน สนุกสนานไปกับการควบคุมน้ำหนัก ย่อมจะทำให้ไปถึงเป้าหมายได้ไม่ยากอย่างแน่นอน ฉะนั้นการแบ่งปันเรื่องราวของตัวเอง และได้รับรู้เรื่องราวของคนอื่นๆ ที่มีเป้าหมายคล้ายๆ กัน จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความตั้งใจได้มากขึ้น

60 วัน จะเป็นจุดเริ่มต้น เป็นพลังที่จะทำให้ผู้ใช้แอปพลิเคชันได้ก้าวต่อไปข้างหน้าเพื่อดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีในทุกๆ วัน



โฆษณา
60 DAY Best of Me



5 เทรนเนอร์ ของคุณ!



วู้ดดี้ วุฒิสรร มลิณทจินดา

พิธีกรฝีปากกล้าที่ผันตัวเองมาเป็นไอดอลของเหล่าคนรักสุขภาพ ความเปลี่ยนแปลงเรื่องรูปร่างและวิถีการกินของวู้ดดี้ สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน จากแคมเปญเล็กๆ ในรายการทีวีที่มีชื่อว่า 60 day challenge ได้สร้างกระแสการรักสุขภาพของคนไทยให้เกิดขึ้น ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย เข้ายิม ก็ได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งวู้ดดี้เองก็ทำหน้าที่เป็นทั้งพิธีกรและโปรดิิวเซอร์หลักในเวลาเดียวกัน โดยโครงการดังกล่าว เริ่มจากวู้ดดี้ ออกกำลังกายเพื่อสร้างความมั่นใจกับตัวเองได้สำเร็จ จนได้ลงปกนิตยสารชื่อดัง ได้เข้าร่วมประกวด Mr.Thailand และส่งต่อความสำเร็จไปให้กับอีกหลายคน เช่น บอย ภัชณ, แจ็ค แฟนฉัน, หนูแฮมมิ่ง สุริวิภา บุ่ม ปนัดดา ซึ่งวู้ดดี้เองหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบุคคลเหล่านี้ จะสามารถนำความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ได้รับจากโครงการส่งต่อไปให้แพร่หลายและเข้าถึงคนไทยได้มากขึ้น

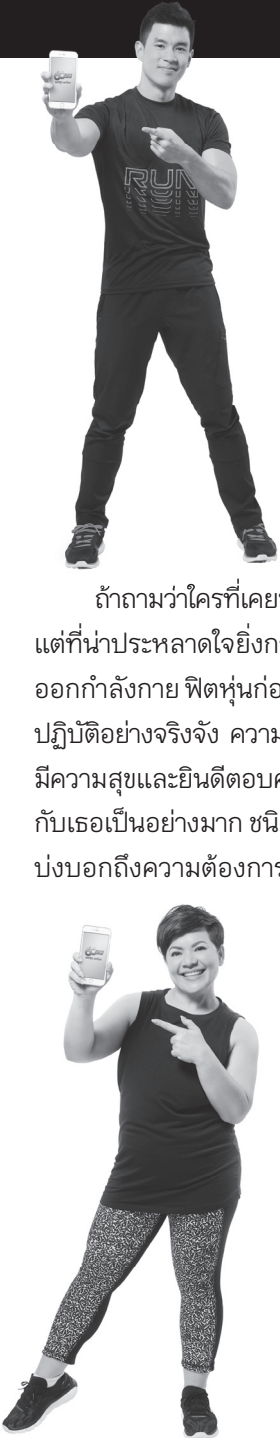
กัลลเมธ ภัชศรี เบญจมาศ

พิธีกรและผู้ประกาศข่าวชื่อดังที่สามารถพูดได้เต็มปากว่าไม่มีใครไม่รู้จักเธอ นอกจากนั้นแล้วเธอยังเป็นนักเขียนที่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตที่ได้ประสบมากับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรัก การท่องเที่ยว ฯลฯ แต่ที่มาแรงที่สุดตอนนี้ เห็นจะเป็นเรื่องของสุขภาพ อาหารการกิน ที่เธอเองได้ออกแบบเมนูอาหารที่ง่าย ประหยัด สามารถทำเองได้รวบรวมไว้เป็นหนังสือ เธอใช้เวลาส่วนตัวในการให้ความรู้ผู้คนบนโลกออนไลน์ สิ่งต่างๆ ที่ได้เขียนและบอกกล่าวกับผู้คนติดตามเธอนั้น ล้วนก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพในรูปแบบที่ยั่งยืนทั้งสิ้น ด้วยภาพลักษณ์ของเธอที่เปิดเผยและตรงไปตรงมาประกอบกับประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพที่ได้ลองผิดลองถูกมาโดยตลอด ความท้าทายครั้งใหม่ที่จะทำให้คนไทยมีสุขภาพดีและมีความสุข กัลลเมธจึงไม่รีรอที่จะขอเป็นส่วนหนึ่งในโครงการลดพุง ลดโรค กับ สสส.





สสส. จัดทำภาพยนตร์โฆษณา เพื่อสื่อสารโครงการลดพุง ลดโรค
ในแคมเปญ 60 DAY BEST OF ME



ฟ้าใส พึ่งอุดม

เน็ตไอดอลของคนรักสุขภาพ ผู้ที่เชื่อว่าทุกคนสามารถกินอาหารได้อย่างมีความสุขและไม่อ้วน เมื่อได้รับข้อมูลและองค์ความรู้ที่ถูกต้อง ฟ้าใสเป็นทั้งที่ปรึกษา วิทยากร นักเขียน และพิธีกรรายการที่ให้ความรู้ความเข้าใจในด้านการออกกำลังกายและโภชนาการอาหาร ด้วยประสบการณ์ตรงจากคนที่เคยผอมมาก เด็กที่ไม่มีความรู้ในเรื่องของโภชนาการใดๆ เลย แต่เกิดจุดพลิกผันให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ฟ้าใสทุ่มเทใช้เวลาในการหาข้อมูลที่หลากหลาย รวบรวม สกัดออกมาแต่เนื้อหาเท่านั้น อีกทั้งยังเผยแพร่ลงในสื่อออนไลน์ที่ตนมี ให้ความรู้กับผู้ติดตาม ทำให้รายการสอนออกกำลังกายของฟ้าใสได้รับความนิยมอย่างมากทางออนไลน์ ประกอบกับการพูดคุยที่เข้าใจง่าย การอธิบายแบบละเอียด ทำได้จริงและเห็นผลจริง

เมจิ อโณมา คึก



ถ้าถามว่าใครที่เคยปล่อยปละเลยในการดูแลตัวเองบ้าง เมจิ อโณมา ก็เคยเป็นหนึ่งในนั้นเช่นกัน แต่ที่น่าประหลาดใจยิ่งกว่าก็คือหุ่นที่ฟิตและเฟิร์มของเธอ ซึ่งตอนนี้ หากพูดถึงเมจิ ก็จะต้องนึกถึงการออกกำลังกาย ฟิตหุ่นก่อนเป็นอันดับแรก เธอไม่เพียงลองผิดลองถูกอยู่หลายปี กลับลงมือศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง ความรู้ที่เธอได้มานั้นถูกส่งต่อและเผยแพร่อย่างรวดเร็วผ่านทางออนไลน์ ซึ่งเธอเองมีความสุขและยินดีตอบคำถามให้กับผู้คนที่เข้ามาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายกับเธอเป็นอย่างมาก ชนิดที่เรียกว่า เหมือนมีที่ปรึกษาส่วนตัวเลยทีเดียว ด้วยจิตสำนึกของเธอนั้น บ่งบอกถึงความต้องการที่จะให้คนไทยออกกำลังกายและกินอาหารอย่างถูกต้อง

แทมมิ่ง สุริยวิภา กุลคังวัฒนา

นักแสดงและพิธีกรชื่อดังที่มาพร้อมกับอารมณ์ดี แต่ใครจะรู้บ้างว่าเบื้องหลังของผู้หญิงผู้ซึ่งมีความสามารถคนนี้ เผชิญกับโรคเรื้อรังต่างๆ มาตลอด ไม่ว่าจะเป็นโรคบ้านหมุน ข้อเข่าที่มีปัญหา แต่ด้วยความมีวินัยของเธอ โยคะและการเดินคือจุดหักเหในชีวิต ที่ทำให้คนทั้งประเทศต้องอึ้งกับความพยายามของเธอ ในวันนี้เธอค้นพบแล้วว่าการกินและการออกกำลังกายทำให้เธอไม่ต้องกินยาเพื่อรักษาโรคเรื้อรังที่มีอีกต่อไป ข้ออ้างที่เคยมีได้หมดไปจากชีวิตเธอแล้ว ความสำเร็จของเธอทำให้คนไทยไม่น้อยเริ่มลงมือทำ โดยไม่เกี่ยง ไม่มีข้ออ้าง โดยมีเธอเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพไปแล้ว



“
เราเชื่อว่าความสุข
เป็นของเราทุกคน
เพราะความสุข “คน” สร้างได้
”



เราในฐานะ “คนสร้างสุข”

ความปรารถนาของแต่ละชีวิตคือความสุข และความสุข
ก็เป็นเป้าหมายของแต่ละชีวิต ไม่ว่าความสุขของใครจะมี
ความหมายแบบไหน จะแปลว่าเงิน จะแปลว่ารอยยิ้ม หรือ
จะแปลว่าความรัก เราทุกคนต่างก็กำลังค้นหาความสุข
ที่บางครั้งก็พลัดหลงหายไป

เราในฐานะ “คนสร้างสุข” ขออาสาทำความเข้าใจของ
ความสุขกลับมาอีกครั้ง ด้วยหวังอย่างสุจริตว่า มันจะพาทุกคนกลับ
เข้าสู่เส้นทางแห่งความสุขที่กำลังตามหาทั้งความสุขจากการสร้าง
มาและทั้งความสุขที่ทำให้คนอื่นมีความสุข เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ
กลับไปสู่ความสุขที่พลัดหลง

“คนสร้างสุข” อยากแนะนำ ผู้ที่เกิดสุขจากสิ่งที่ทำ ในโครงการ
Open Floor โดย สสส. ได้เชิญชวนผู้คนมาออกกำลังกายผ่าน
กิจกรรมต่างๆ ที่บริเวณด้านหลังอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



คุณพัชรี บุตรพิบูลมงคล อายุ 23 ปี

เทรนเนอร์ฟรีแลนซ์ / เจ้าของหน้าที่เครือข่ายคนไทยไร้พุง

“หลังจากที่จบการศึกษามา ก็มีรุ่นพี่ชักชวนให้เราลองมาช่วยกิจกรรมนี้ดู เริ่มแรกเราก็ทำกับเครือข่ายคนไทยไร้พุงด้วยการเป็นเทรนนิ่งก่อน พอมาช่วงหลังที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีโครงการ Open Floor ตรงสำนักงานฯ เราก็ได้เข้ามาช่วยรุ่นพี่บ้าง

รูปแบบกิจกรรมในโครงการนี้ส่วนมากก็จะหมุนเวียนกันไป แล้วแต่วัน แล้วแต่สัปดาห์ แต่หลักๆ คือพยายามส่งเสริมให้ผู้คนได้ขยับ ได้มาออกกำลังกายกัน อย่างน้อยๆ ก็ช่วงเย็น สัปดาห์ละวันก็แล้วแต่สะดวก

“การได้มาทำตรงนี้มันทำให้เราได้รับทั้งความสุขและความสนุกด้วย เพราะเราได้ใช้ความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เรียนมาแบบตรงๆ ไม่มีใครต้องเสียอะไร จริงๆ อยากให้โครงการนี้มันกระจายออกไป อยากเห็นหลายๆ องค์กรช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ไม่ท้อเล็กน้อย ท้อทีเดียว มันก็อาจจะไม่มีพลังที่ยิ่งใหญ่พอในการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง ตรงกันข้าม ถ้าองค์กรตามภูมิภาค ตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ช่วยกันคนละนิดคนละหน่อย มันก็จะกลายเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ขึ้นมาได้”

“การมาทำกิจกรรมนี้ เราได้เห็นคุณป้าบางคนที่ไม่เข้าร่วม ซึ่งถ้าดูจากภาพลักษณ์ภายนอกแล้ว แค่นั่งเฉยๆ บางคนก็ดูลำบาก แต่พอเราได้เห็นคุณป้าฮึดพาตัวเองมาออกกำลังกาย เพราะรู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ เราก็รู้สึกว่าได้ทำให้คุณป้ามาในทางที่ถูกต้องแล้ว เราคิดว่าการมีกิจกรรมนี้ นอกจากจะช่วยให้เรื่องสุขภาพ ยังทำให้ทุกคนได้มาพบปะคนอื่น ๆ ช่วยให้ได้ผ่อนคลายด้วย”



คุณจันจิรา เร่งร้อน อายุ 59 ปี

ลูกจ้าง / ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“ตั้งแต่มีโครงการ Open Floor ป้าก็มาร่วมกิจกรรมนี้ด้วยทุกครั้งเลยนะ การได้มาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการนี้ ป้ารู้สึกดีใจมาก เพราะมันทำให้ป้าได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือถ้าสุขภาพดีเมื่อไหร่ จิตใจมันก็สดชื่น แถมโรคภัยก็ไม่มียีกต่างหาก”

“การมาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ป้าคาดหวังสิ่งเหล่านี้เอาไว้สูงมาก สิ่งที่ป้าได้รับจากการมาออกกำลังกายร่วมกับโครงการนี้ ทำให้ป้าแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อก่อนป้ามีโรคติดตัวมาก ทั้งที่เกี่ยวกับไขมัน ความดัน คอเลสเตอรอล ฯลฯ แต่ตั้งแต่มาออกกำลังกายตรงนี้ ทุกอย่างกลับควบคุมได้ ซึ่งก็เป็นไปตามที่เราคาดหวัง นอกเหนือจากนี้ ป้าก็ได้พบปะกับเพื่อนใหม่ๆ เยอะแยะเลยด้วย”

“กับการออกกำลังกายร่วมกับโครงการ Open Floor ป้ารู้สึกประทับใจทุกสิ่งทุกอย่างเลยนะ ทั้งครู ทั้งสถานที่ อยากให้เพื่อนๆ ของป้าทุกคนหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายทำให้ป้าไม่ต้องกินยา ซึ่งก็ช่วยลดความเสี่ยงเกี่ยวกับตับไตได้ด้วย ป้าอยากให้โครงการนี้มันอยู่ต่อไปเรื่อยๆ เพื่อให้ทุกคนได้มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คนอายุรุ่นเดียวกับป้าต้องออกกำลังกายนะ ถ้าไม่ออก มันก็จะแย่นะ”



10 นาที

มีค่าแค่หันมาออกกำลังกาย
ก็ได้ผลนะ รู้ยัง?

คำว่า “ไม่มีเวลา” คงไม่สามารถใช้ได้อีกต่อไปแล้ว สำหรับผู้ที่
ขี้เกียจออกกำลังกายทั้งหลาย ซึ่งมักจบลงที่ข้ออ้างมาตรฐานนี้
เมื่อผลการวิจัยล่าสุดจาก มหาวิทยาลัย แม็คมาสเตอร์ แห่งเมือง
ออนตาริโอ ประเทศแคนาดา ออกมายืนยันมาแล้วว่า รูปแบบการ
ออกกำลังกายแบบใหม่ ซึ่งใช้เวลาเพียงไม่เกิน 10 นาทีต่อครั้ง
สามารถให้ผลดีต่อร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบ
เรื่อยๆ ใช้แรงปานกลาง เป็นเวลา 45 นาทีต่อครั้ง



วิจัยแล้วออกกำลังกายเน้นๆ
เพียง 1 นาที

บวกกับวอกเบาๆ อีก 9 นาที
ได้ผลเทียบเท่าการออกกำลังกาย
ด้วยการเดินเรื่อยๆ 45 นาที

ทั้งนี้ รูปแบบการศึกษาที่นักวิจัยประเทศ
แคนาดาได้ออกแบบมาเพื่อทดสอบสมมติฐาน
ที่ว่า การออกกำลังกายแนวใหม่ที่ใช้เวลาสั้นมากๆ นี้
จะสามารถให้ผลดีต่อร่างกายได้มากน้อยขนาดไหน
เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายตามมาตรฐานที่แนะนำ
กันนั้น

นักวิจัย ระบุว่า แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่จัดให้
เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วง ที่ใช้เวลาเพียงแค่ 1 นาที
เท่านั้น ในที่นี้จัดให้เป็นการวิ่งอย่างรวดเร็ว ขณะที่อีก 9 นาที
ที่เหลือนั้น เป็นการออกกำลังกายแบบเบาๆ ให้เหมือนเป็นช่วง
การกระตุ้นร่างกาย หรือ วอร์มอัพ และการผ่อนคลายร่างกายหลัง
ออกกำลังกาย หรือ คลูดาวน์



อย่างไรก็ดี นักวิจัยเตือนมาว่า การออกกำลังกายแบบสั้นๆ แต่หนักหน่วงแบบนี้ไม่ได้เหมาะสมกับทุกคนหรอกนะ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจำพวกโรคหัวใจหรือความดันโลหิต ที่ต้องใช้ความระมัดระวังให้มากและควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะเป็นการดีที่สุด ไมเช่นนั้นแล้ว แทนที่จะได้ผลดี จากการออกกำลังกายก็อาจได้ผลกระทบต่อโรคประจำตัวไปเสียได้ แต่สำหรับคนทั่วไปที่กำลังมองหาทางเลือกในการออกกำลังกายแต่ไม่สามารถจัดสรรเวลาได้เพียงพอในแต่ละวันแล้ว นักวิจัยยืนยันได้ว่าการออกกำลังกายรูปแบบใหม่นี้ได้ผลดีต่อร่างกายเทียบได้กับการออกกำลังกายชนิดใช้แรงปานกลางเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงต่อครั้งแน่นอน

คุณมาร์ติน กิบาลา ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว แห่งมหาวิทยาลัยแม็คมาสเตอร์ และเป็นผู้ร่วมทำการวิจัยนี้ เล่าให้ฟังว่า ในการวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างมา 25 คน เป็นคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน หรือพูดง่ายๆ คือไม่ได้ออกกำลังกายมาเลยในชีวิตประจำวัน และในจำนวนนี้เองแบ่งเป็นออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มแรก ให้ออกกำลังกายในรูปแบบใหม่ สั้นเพียง 10 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มต่อมา จัดให้ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานอยู่กับที่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์เช่นกัน ส่วนอีกกลุ่มไม่ต้องออกกำลังกายเลย ใช้ชีวิตแบบสบายๆ กินๆ นอนๆ ระยะเวลาในการวิจัยและติดตามผลทั้งหมดคือ 12 สัปดาห์

ทั้งนี้ ก่อนและหลังการวิจัยจะมีการการตรวจวัดความแข็งแรงของร่างกายด้วยวิธีทดสอบต่างๆ เช่น การทดสอบปริมาณออกซิเจนสูงสุดที่ร่างกายใช้ในช่วงการทดสอบด้วยการออกกำลังกายครึ่งนาที หรือที่เรียกกันว่า วิโอ 2 พีค (VO2 peak) นอกจากนี้ก็จะมีทดสอบความไวของร่างกายต่อสารต่างๆ เช่น ความไวต่อสารอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

สรุปผลการทดสอบหลัง 12 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรก ที่ให้ออกกำลังกายแบบใหม่ สั้นๆ และกลุ่มสอง ที่ให้ออกกำลังกายแบบดั้งเดิมในระยะเวลาสั้นๆ มีผลทดสอบความแข็งแรงของร่างกายทั้งหัวใจและปอดที่ดีขึ้นในอัตราที่เทียบเท่ากัน ขณะที่กลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้ให้ออกกำลังกายเลย พบว่าไม่มีความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นดังที่เรามานี้เลย

“คนส่วนใหญ่มักอ้างกันอยู่เสมอว่า ไม่มีเวลา เมื่อขี้เกียจออกกำลังกาย แต่เราวิจัยออกมาให้เห็นแล้วว่า การออกกำลังกายแบบสั้นๆ ก็มีประสิทธิภาพ และช่วยให้คุณได้ประโยชน์เทียบเท่ากับการออกกำลังกายในรูปแบบที่เรารู้จักกันมาช้านานเช่นกัน หากแต่เราสามารถร่นเวลาให้สั้นลงได้มากทีเดียว” ศาสตราจารย์ มาร์ติน กล่าว

ด้านรัฐบาลกลางประเทศสหรัฐอเมริกาได้ออกคำแนะนำให้ประชากรสูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายในลักษณะใช้แรงตั้งแต่ปานกลางไปจนถึงใช้กำลังกายเยอะๆ รวมแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ หลังมีผลการวิจัยออกมาว่า การออกกำลังกายนั้นสำคัญและมีประโยชน์ต่อประชากรสูงวัยด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ ผลการวิจัยที่ว่านั้น ระบุว่า การออกกำลังกายในปริมาณที่แนะนำนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมียุติยืนขึ้นได้ถึง 28%



งานวิจัยนี้ เป็นการวิเคราะห์ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายรายการที่ออกมาในช่วงหลายปีมานี้ และหนึ่งในงานวิจัยที่ทำมาวิเคราะห์ คือ การศึกษาที่ทำขึ้นในปี ค.ศ.2008 ที่ติดตามกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 122,417 คนในสหรัฐฯ ได้หวั่น และออสเตเรีย โดยกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จนถึง 101 ปี ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการวัดค่าผ่านสภาพร่างกาย จิตใจ ระดับคอเลสเตอรอล น้ำหนักตัว และอื่นๆ

ทั้งนี้ หลังจากได้ประมวลผลจากหลายๆ การวิจัย รัฐบาลสหรัฐฯ จึงสรุปในคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่า การออกกำลังกายที่อยากแนะนำให้ทำอย่างน้อย 105 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อการมีอายุที่ยืนยาวขึ้นนั้น ได้แก่ การเดินเร็วๆ และต่อเนื่อง การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ



สิงห์อมควัน ท้อ ออสซี่ฉัฉหนัก ขึ้นภาษีบุหรื 69% ตกของละพันกว่าบาท!

เรียกว่าฉัฉหนักฉัฉเต็มกันไปกับประเทศออสเตเลีย ที่ล่าสุดรัฐบาลประกาศแผนขึ้นภาษีสรรพสามิตระหว่างปี ค.ศ.2017 ถึงปี ค.ศ.2020 ซึ่งจะส่งผลให้ราคาบุหรืในประเทศพุ่งกระฉูดรวมแล้วมากถึง 69% เลย โดยเมื่อถึงปี ค.ศ.2020 ที่ราคาบุหรืปรับขึ้นไปเต็มที่ตามเป้าภาษีสรรพสามิตที่ประกาศแล้ว บุหรืซองหนึ่งี่จ้่าหน่ายในออสเตเลียจะมีราคาอย่างน้อยๆ 45 เหรียญออสเตเลีย (ราวๆ 1,163 บาท)

เล่นเอานักสูบผู้มีรายได้น้อยกระอักกันไปแล้วทีเดียว จนบางคนยอมรับว่า ถ้าขนาดนั้นก็ไม่ไหวจริงๆ หนึ่งนั้นเป็นนักสูบสาววัย 22 ที่ไม่ประสงค์จะออกนาม เธอยอมรับกับสำนักข่าวเอบีซีนิวส์ว่า “หนูคงต้องเลิกสูบสถานเดียวค่ะ” เพราะทุกวันนี้ สิงห์อมควันสาวรายนี้ก็จ่ายค่าบุหรื สัปดาห์ละราวๆ 200 เหรียญออสเตเลีย (5,172 บาท) อยู่แล้ว หากราคาปรับขึ้นร่วม 70% คงไม่ไหวแน่ๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่รัฐบาลออสเตเลีย เตรียมการขึ้นภาษีบุหรืครั้งใหญ่นี้



โดยให้เหตุผลว่า หลักๆ แล้วต้องการผลลัพธ์ทางสุขภาพของประชาชนมากกว่ารายได้จากการเก็บภาษีเพิ่ม ออสเตเลียขึ้นภาษีบุหรืมาเรื่อยๆ และวัดผลได้ว่าเป็นมาตรการที่ช่วยลดจำนวนผู้สูบบุหรืได้อย่างดี โดยพบว่า จำนวนผู้สูบลดลงเพราะภาษีที่แพงขึ้นจาก 25% ของประชากร ในปี ค.ศ.1993 เหลือเพียง 15% ในปี ค.ศ.2013

โดยออสเตเลียถือว่าเป็นประเทศผู้นำด้านการดำเนินมาตรการกฎหมายต่อต้านการสูบบุหรื โดยเฉพาะเรื่องการบังคับใช้ของบุหรืที่ปราศจากตราสินค้าและสัญลักษณ์อย่างสิ้นเชิง ให้มีได้แต่เพียงภาพและคำเตือนอันตรายจากการสูบบุหรืเท่านั้น

อย. มะกันทุ่มงบ 35.7 ล้าน รณรงค์ต้านบุหรืมุ่งกลุ่ม LGBT



ด้วยมีผลการศึกษามาแล้วว่า กลุ่มเพศทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นเลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กส์ชวล และกลุ่มข้ามเพศ ที่มักเรียกกันติดปากว่า LGBT มีอัตราการสูบบุหรืสูงเกือบ 2 เท่าของกลุ่มประชากรชายหญิงทั่วไป สำนักงานอาหารและยาสหรัฐ จึงได้ออกโครงการรณรงค์เพื่อต่อต้านการสูบบุหรืในกลุ่มประชากรเหล่านี้เป็นหลัก โดยใช้เงินที่ได้จากภาษีบุหรื มาเป็นทุนสนับสนุนการรณรงค์ที่ออกมาในรูปแบบของวิดีโอ 4 รูปแบบ

ทั้งนี้ หนึ่งโฆษณาณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรืสำหรับคน 4 กลุ่มย่อยของ LGBT นี้ ไม่ได้เป็นการเรียกร้องให้เลิกสูบบุหรืแบบตรงๆ แต่ออกมาเป็นลักษณะโฆษณาสวยๆ ที่แสดงให้รู้สึกแบบอ้อมๆ ว่า การสูบบุหรืจะมีผลด้านลบต่อผู้ที่อาจจะเป็นคู่เดทหรือแฟนในอนาคตอย่างไร เมื่อมีโอกาสเจอกันในสถานที่และในสถานการณ์ต่างๆ ที่กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศรู้สึกว่าจะสอดคล้องกับวิถีชีวิตของพวกเขา

โดยหนึ่งโฆษณาเหล่านี้มุ่งเน้นไปยังกลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 กลุ่ม ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี ซึ่ง อย. มีข้อมูลว่าเป็นช่วงที่คนกลุ่มนี้ยอมรับความหลากหลายทางเพศของตัวเองและเปิดตัวในสังคม และเป็นช่วงที่คนจำนวนมากหันมาสูบบุหรืเพราะเข้าใจว่าเป็นที่พึงทางอารมณ์ ประกอบกับอิทธิพลของโฆษณาบุหรืที่มักมุ่งไปยังสถานที่ท่องเที่ยวของคนเหล่านี้ด้วย

จึงทำให้กลุ่ม LGBT มักมีอัตราการสูบบุหรืที่ค่อนข้างสูง โดยธีมหลักของหนึ่งโฆษณาเหล่านี้คือ “อิสระที่จะเป็น...อิสระจากบุหรื” ซึ่งเป็นการย้อนเกล็ดกลยุทธ์โฆษณาบุหรืโดยเฉพาะบุหรืไฟฟ้าที่ใช้เรื่องอิสระภาพของวัยรุ่นมาเป็นจุดขาย



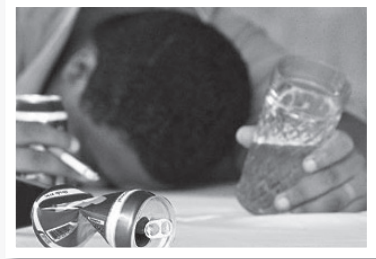
หนุ่มใหญ่เมืองลอคซ่อง ประเดิมโดนปรับหนัก ต้มที่สาธารณะนอกเวลา

นับเป็นผู้ต้องคดีรายแรก ตั้งแต่ที่ประเทศสิงคโปร์ บังคับใช้กฎหมายห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะ ตั้งแต่เวลา 22.00-07.00 น. ไปเมื่อปีที่แล้ว โดยพลเมืองชาวสิงคโปร์ที่โดนจับและปรับเป็นการลงโทษที่ฝ่าฝืนกฎหมายนี้ อายุอานามก็ปาไป 52 ปีแล้ว

ในข่าวระบุว่าชื่อ นาย ตาน กัก ฮิน ผู้ซึ่งโดนปรับไปเป็นเงิน 1,000 เหรียญสิงคโปร์ (ราวๆ 25,835 บาท) เมื่อถูกดำเนินคดีโทษฐานดื่มแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะในเวลาห้ามดื่ม เรื่องนี้เกิดขึ้นตอนปลายๆ เดือนกุมภาพันธ์ และมีการตัดสินลงโทษแล้ว

โดยคืนเกิดเหตุ มีเพื่อนบ้านโทรแจ้งตำรวจว่าพบกลุ่มคนเมาและส่งเสียงดังแถมชายหาตซึ่งห่างจากบ้านหนุ่มใหญ่ คนนี้ไปหน่อยเดียว เจ้าหน้าที่ไปถึงจุดเกิดเหตุราวๆ ตี 2 ก็พบนายคนนี้กำลังดื่มเบียร์กระป๋องเมาแถมอยู่กับเพื่อนๆ ก็เลยโดนจับดำเนินคดีกันไป ชายคนดังกล่าวยอมรับผิดแต่โอ้อวดว่าไม่ได้ตั้งใจจะละเมิด พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่อย่างใด เพราะคืนเกิดเหตุเขากำลังจะกลับบ้านแต่เพื่อนจูงกลุ่มเพื่อนที่นั่งดื่มอยู่ก่อน เลยมีการชักชวนให้ร่วมดื่มด้วย

ซึ่งถือว่าเป็นข้อแก้ตัวที่ฟังไม่ขึ้น เนื่องจากการสืบสวน พบว่า ชายผู้นี้เริ่มดื่มตรงนั้นในเวลาราว 5 โมงแล้ว ซึ่งถือว่าเลยเวลาห้ามดื่มในที่สาธารณะมาพอสมควรแล้ว จะอ้างว่าดื่มติดพันเพื่อเป็นเหตุให้บรรเทาโทษก็ไม่น่าจะได้ สำหรับโทษปรับนั้น หากเป็นการกระทำผิดซ้ำ โทษปรับสูงสุดจะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวเป็น 2,000 เหรียญฯ กันเลยทีเดียว



อุทาหรณ์ เพราะเหล้าเป็นเหตุ นักบินแท่น นักบินเทียม หมคอนาคค



คนแรกเป็นนักบินแท่น ชื่อว่า สตีเฟ่น เกรกอรี่ เป็นนักบินที่ 1 ขับเครื่องบินโบอิง 747 ประสบการณ์กว่า 20 ปี ทำงานอยู่กับสายการบินแห่งชาติออสเตรเลีย สายการบินแคนดัส นักบินอนาคตไกลคนนี้ ชีวิตการงานต้องดับวูบลงทันทีเมื่อถูกจับดำเนินคดีหลังได้ออกไปเที่ยวดื่มกินกับเพื่อนนักบินที่บาร์ในประเทศชิลีระหว่างพักบิน ครั้นเมาได้ที่แล้ว นายสตีเฟ่นก็นั่งแท็กซี่กลับโรงแรมที่พักพร้อมกับเพื่อนนักบินในกลุ่มก๊วนเหล้า

หากแต่ระหว่างทางกลับบ้านนั้น ด้วยความเมาเขาจึงจับหน้าอกนักบินผู้ช่วยสาว ด้านนักบินสาวพยายามหลบหลีก จนเรื่องต้องถึงตำรวจ ที่ร้ายไปกว่านั้น ผลตรวจร่างกาย

นักบินเมาลวนลามสาว ระบุว่า เขาไม่เพียงแต่เมาเหล้าเมาเบียร์เท่านั้น เนื่องจากผลเลือดระบุว่าพบกัญชาร่วมด้วย

นักบินรายนี้อ้างว่า สารเสพติดนั้นมีคนแอบใส่ลงไปในเบียร์ที่เขาดื่ม เขาไม่ได้ตั้งใจทำเอง แต่ก็ไม่ใช่ที่รับฟัง สายการบินต้นสังกัดลงโทษด้วยการให้ออกสถานเดียวเท่านั้น

ส่วนอีกรายหนึ่งเป็นนักบินกัมมะลอ ที่แต่งตัวเต็มยศ มีบัตรนักบินสายการบินคาเธ่แปซิฟิคพลอม ที่เหมือนมากจนสามารถผ่านขึ้นเครื่องสายการบินดราคอนแอร์ ซึ่งเป็นบริษัทลูกของคาเธ่แปซิฟิคจากฮ่องกงไปเมืองปิ่นงประเทศมาเลเซียได้ ก่อนถูกจับได้ว่า เป็นนักบินจอมปลอม

ที่น่าแปลกคือ เจ้าหน้าที่สนามบินฮ่องกง เชื่อนักบินปลอมรายนี้หมด โดยเขาบอกว่า ต้องเดินทางต่อในหน้าที่หลังเสร็จภาระกิจบินมาจากซานฟรานซิสโกมาฮ่องกง เรื่องมันจะไม่แดงจนนักบินกัมมะลอถูกจับเข้าคุก หากเขาไม่ดันไปทำผิดสังเกตด้วยการสั่งเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์สดดีแมรี่ระหว่างเดินทาง จนถูกพนักงานบนเครื่องบินแจ้งเจ้าหน้าที่ให้จับในที่สุด

กิจกรรมทางกาย

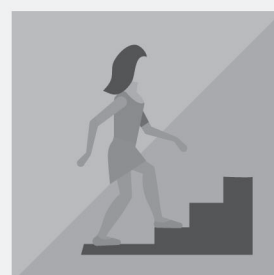
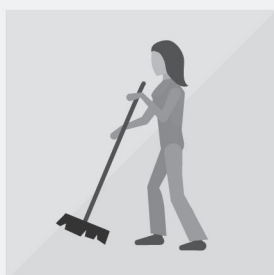
Physical Activities หรือ

PA คืออะไร

“ กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรง
จนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ ”

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- ทำงานบ้าน
- ทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย
- การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได



กิจกรรมยามว่าง

- ออกกำลังกาย
- เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน
- การท่องเที่ยว

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า "หากต้องการมีสุขภาพดีป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย (NCDs) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ ระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์"

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA)



มีเพื่อน / สนุกสนาน



ทักษะทางสังคม
การให้ / แบ่งปัน



สร้างเสริมคุณธรรม
/ จริยธรรม



หัวใจ หลอดเลือด
แข็งแรง



กระตุ้นการเรียนรู้ และ
ป้องกันโรคความจำเสื่อม



ลดน้ำตาลในเลือด
และเบาหวาน



ช่วยลดการสะสม
ไขมันในร่างกาย



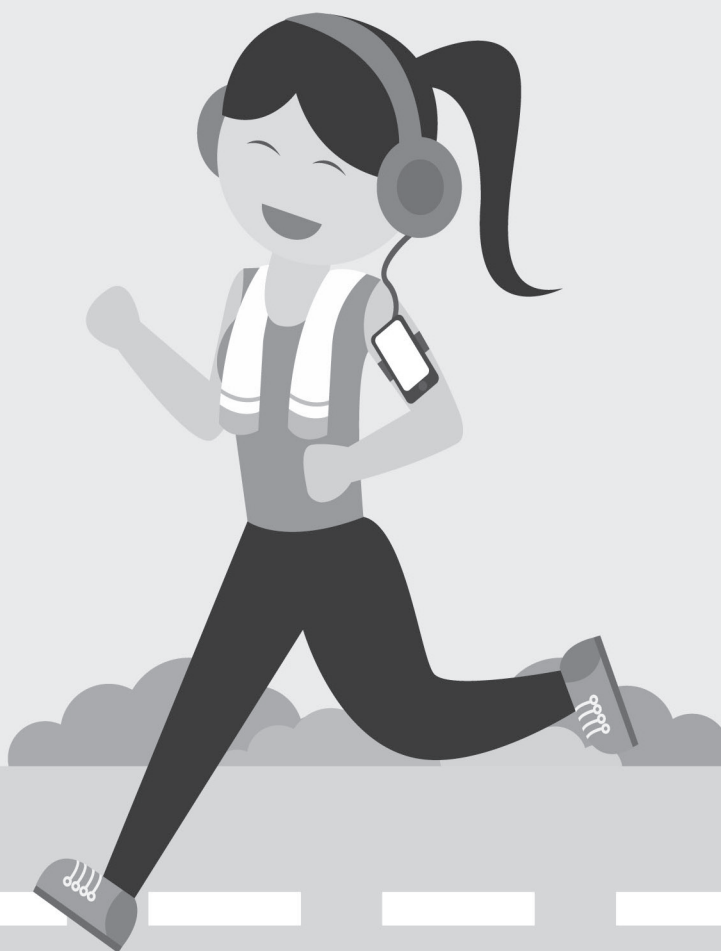
ป้องกันอาการ
ภูมิแพ้และหอบหืด



ลดความวิตกกังวล
ความซึมเศร้า เครียด



เพิ่มความเชื่อมั่นใน
ตนเอง มีสมาธิ



รักสุขภาพ ห่างไกลบุหรี่

แบบ ฟลุ๊ค จิระ



การหันมาดูแลสุขภาพ เพื่อให้แข็งแรง และมีพลังในการทำงาน ในแต่ละวันนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ดี ซึ่งไม่ต่างจากหนุ่มคนนี้ “ฟลุ๊ค” จิระ คำนบวรเกียรติ อดีตสมาชิกวงซิควินท์ “ฟลุ๊ค” เป็นหนุ่มสมัยใหม่ที่มีความเป็นผู้นำ กระตือรือร้น และมักจะมองหาโอกาสใหม่ๆ อยู่เสมอ จึงมีผลงานการแสดงวงการบันเทิงมากมาย เช่น ละครเรื่องผู้ชนะสิบทิศ สัปทาส แหวนทองเหลือง และละครเรื่องล่าสุดบาปบรรพกาล

ฟลุ๊ค เล่าว่า เมื่อก่อนทำงานทุกวันจนไม่มีเวลาพักผ่อน บ่อยร่างกายให้ทรุดโทรมลงเรื่อยๆ ระยะเวลา 6-7 เดือนจึงเห็นการเปลี่ยนแปลงว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ทั้งรูปร่างที่อ้วน เหนื่อยง่าย และมีผลกระทบต่องาน จึงเกิดความคิดว่าต้องดูแลสุขภาพตัวเองสักที โดยการแบ่งเวลาออกกำลังกาย พักผ่อน และรับประทานอาหารดีๆ จนตอนนี้สุขภาพ และการทำงานก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

“ในแต่ละสัปดาห์ ถ้าต้องทำงานทุกวันจนไม่มีเวลา ผมจะออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน โดยการวิดพื้น วิ่งอยู่กับที่ ยกขาสูง หรือเดินขึ้นลงบันได เพียงเท่านั้นสุขภาพก็ดีขึ้นได้ เพราะสถานที่ไม่สำคัญถ้าเราตั้งใจจะออกกำลังกาย บางวันถ้ามีเวลาจะไปออกกำลังกายข้างนอกบ้างอย่าง แบดมินตัน ฟุตบอล ซึ่งผมจะเล่นฟุตบอลกับเพื่อนเป็นประจำใช้เวลาเพียง 1 ชม. เท่านั้น” ฟลุ๊ค อธิบาย

นักแสดงหนุ่มบอกอีกว่าอาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าไม่รับประทานอาหารที่เหมาะสม ก็จะไม่มีอะไรไปช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกายของเรา หลังจากออกกำลังกายแล้วก็ต้องเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อร่างกายด้วยเช่นกัน จึงต้องได้สารอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

“ผมจะเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมัน แต่ถ้าอยากจะได้รับประทานก็จะเลือกไขมันที่ดี เช่น ไขมันจากปลา จากถั่ว และรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะถ้ามากเกินไปกว่าร่างกายจะเผาผลาญหมด อาหารเหล่านั้นก็จะกลายเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อ้วนได้ และจะเน้นรับประทานอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงให้กับร่างกาย และรับประทานผลไม้ควบคู่ไปด้วย แต่จะเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน อย่างมะม่วง และทุเรียน เพราะจะทำให้อ้วนได้ง่าย” ฟลุ๊ค บอก

นอกจากออกกำลังกาย และดูแลเรื่องอาหารการกินที่มีประโยชน์แล้ว ฟลุ๊ค ยังเป็นคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพตัวจริง เพราะฟลุ๊ค ไม่สูบบุหรี่ เขายังบอกอีกว่า การสูบบุหรี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำลายสุขภาพ หลายๆ คนก็รู้ดีว่าบุหรี่นั้นมีสารพิษต่างๆ ที่ทำลายสุขภาพ ทั้งทำให้หน้าแก่ไว เสี่ยงการเป็นโรคมะเร็ง วัณโรค และเกิดโรคทางเดินระบบหายใจต่างๆ ตามมา และควันบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างมากอีกด้วย

“หากใครที่พยายามจะเลิกบุหรี่อยู่ การให้กำลังใจ หรือให้ความรู้เข่าว่าบุหรี่ไม่ดีอย่างไร ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี และวัยรุ่นที่อยากลองบุหรี่ ก็อยากเตือนว่า อย่าลองเลยดีกว่า เพราะการลองนำไปสู่การติด และร่างกายก็จะสะสมสารอันตรายต่างๆ เข้าไปเรื่อยๆ จนในที่สุดร่างกายก็จะทรุดโทรมลง หันมาออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กันดีกว่าครับ” ฟลุ๊ค ฝากทิ้งท้าย

“อยากโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ดูเท่อย่างุงเกี่ยวกับบุหรืดีกว่าครับ”



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน

มาร่วมแชร์ประสบการณ์
การดูแลตัวเอง ว่าอะไรบ้าง
ที่จะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี
และคุณมีวิธีดูแลน้ำหนัก
ตัวเองอย่างไรบ้าง เพื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์
ร่วมกันกับเรา



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 10 กรกฎาคม 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรก
จะได้รับเสื้อยืด 60DAY ฉันทจะมีชีวิตใหม่ใน 60 วัน

ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

โหลดวิธี
เบิร์น
ไขมัน
แบบง่ายๆ

โหลด
เทรนเนอร์
ฟรี
24 ชม.



60DAY



โหลด
เมนู
สุขภาพ
มากมาย

โหลด
วิธีฟิต
เห็นผล
จริง



ลดพุง ลดโรค
ชีวิตใหม่ใน **60** วัน

60 DAY BEST OF ME



เครือข่าย
คนไทยไร้พุง
รพช.วิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



สสส